

카운티가 제공하는 더위 이겨내기 정보

온도와 습기가 위험한 치수까지 올라가는 여름 더위 속에 주민께선 열기와 관련된 병을 조심하도록 몽고메리 카운티 보건소가 권하는 바입니다. 온도가 100° 이상이고 체감 온도가 100° 를 넘을 경우엔 많은 조심이 필요합니다.

열사병과 열탈진의 확률이 높은 어린이, 노약자, 또는 천식 등의 병이 있는 자는 더욱이 조심하여야 합니다.

안전하고 쾌적한 여름을 보내기 위해선 아래의 주의사항을 지키십시오:

- 될 수 있는 한 실내에 계십시오. 실외 운동 또는 정원을 가꾸는 등의 햇빛에 오래 노출되는 활동은 되도록 피하십시오. 피할 수 없을 경우에는 아직 시원한 이른 아침 (오전 9시 전)에 하십시오. 집에 에어컨이 없으신 분은 주위에 있는 영화관, 도서관, 쇼핑몰과 같은 에어컨이 준비된 시설을 이용하십시오.
- 실외에서 활동할 경우 햇빛을 차단하십시오. 얇은 색 옷, 모자, 선글라스, 선스크린 로션을 이용하여 햇빛으로부터 몸을 보호하십시오.
- 물을 충분히 섭취하십시오. 수분 섭취량이 모자를 경우 탈진, 경련, 열사병, 일사병이 올 수 있습니다. 가장 안전한 음료는 물이며 알코올이나 카페인이 포함된 음료수는 피하십시오.
- 어린이나 애완동물은 절대 차안에 남겨두지 마십시오. 창문을 약간 열어 놓더라도 굉장히 위험할 수 있습니다. 주위에 이웃이나 친척 중 노약자가 있을 경우 수시로 건강상태를 점검하십시오. 피부가 건조하고 열이나는지, 정신이 혼미한지, 환각증상 등을 주의깊이 살펴십시오.

열병의 증상들을 알아두면 위험한 상황을 모면할 수 있습니다. 아래와 같은 증상이 보이면 즉시 시원한 곳으로 자리를 옮긴 후 옷을 푸르고 충분한 양의 물을 섭취하십시오:

- 열경련: 고통과 함께 근육이 경련을 일으킨다. 주로 복부와 다리근육;
- 열사병: 피부가 차갑고 땀이나며 창백하거나 붉어진다. 두통, 현기증과 함께 힘이 빠지고 속이 메스껍다.
- 일사병: 가장 위험한 상태. 피부가 붉어지고 열이나고 건조하며 백박이 약하고 숨이 가빠르다. 정신이 혼미해진다. 911에 전화해 응급조치를 취할 것.

보건, 복지 사업부 노인 정보, 원조단 (Department of Health and Human Services' Aging and Disability Services Information and Assistance Unit) – 노약자를 위한 선풍기 공급. 더위로 힘들어하는 해택자는 노인 정보, 원조단(Senior Information and Assistance Unit) – 240-777-3000으로 문의.



몽고메리 카운티 공적 정보 사무소
240-777-6530; TTY 240-777-6505
www.montgomerycountymd.gov